

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 мая 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

ВТОРНИК

(Комплекс 1)

Запеканка из творога (с ванилином) со сгущенным молоком	120/10	23,19	7,91	23,47	260
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,07	0,01	15,13	62
Итого:		30,00	23,26	7,92	38,60

(Комплекс 2)

Сэндвич с сыром	70	12,62	11,08	27,09	261
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/5	5,59	5,179	29,71	195
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5	0,07	0,01	15,13	62
Итого:		30,00	18,28	16,27	71,93

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	8
Котлеты "Школьные" запеченные (п/ф)	95	12,19	10,97	10,75	198
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	3,50	8,26	21,83	176
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,27	0,06	15,23	63
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:		53,41	20,20	20,27	84,35

Горячий завтрак (старшие)

Борщ Сибирский(с фасолью) с мясн.фрикадельками п/ф,со сметаной	250/22/10	8,45	10,5	16,5	197
Пицца с колбасой и сыром	85	11,91	10,5	39,8	303
Компот из замороженной вишни	200	0,2	0,05	26,6	108
Хлеб ржано-пшеничный	32	1,6	0,32	14,4	70
Итого:		48,00	22,16	21,37	97,3



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

11 мая 2021 года

2 день

Наименование блюда

	выход	стоимость	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	130		0,52	0,5	12,7	61
Огурцы, помидоры свежие с маслом	40/40/5		0,72	5,1	2,3	59
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60		4,05	8,9	5,11	117
Сыр порциями	30		7,9	8,0		106
	сред.		3,30	5,6	5,04	86
1-ЫЕ БЛЮДА						
Борщ Сибирский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10		4,68	10,2	13,34	165
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Говядина тушёная	45/50		15,9	18,3	2,55	239
Бифштекс рубленый по-домашнему, огурцы свежие- дол. гарнир	90/50		13,7	13,4	8,9	208
Треска запечённая с сыром	65/5		13,1	5,7	2,3	113
Цыплята запечённые (с томатом), огурцы свежие- дол. гарнир	120/25		32	30,1	1	404
Плов с куриными грудками, огурцы свежие - дол. гарнир	80/20/25		25,4	37,3	55	659
	сред.		18,68	16,9	3,69	241
ГАРНИРЫ						
Каша гречневая рассыпчатая	180		6,9	6,2	43,5	258
Спагетти отварные с маслом	180/5		6,70	9,60	42,40	283
	сред.		6,80	7,9	42,95	271
НАПИТКИ						
Чай пакетированный чёрный, зелёный с сахаром	200/15				15	60
Напиток из сухофруктов	200		0,55	0,03	34,7	151
Кисель из концентрата	200				13,1	53
	сред.		0,18	0,0	20,92	88
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/30		3,28	0,4	23,8	115
	Итого с самост.блю дом-	73,00	32,18	43,4	104,7	948
	Итого-	73,00	32,24	30,9	96,36	800

КОМПЛЕКС 1

Пюре из бобовых с маслом (горох)	150/3		17,5	1,2	36,8	229
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44
Итого	8,00		18,50	1,42	60,76	333

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	80		1,14	4,90	6,70	75
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого	8,00		3,42	5,14	34,56	199

КОМПЛЕКС 3

Печенье сдобное «Вкусное»	2 шт/30		1,74	4,21	13,84	135
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого	8,00		1,74	4,21	26,94	188



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 мая 2021 года

Наименование продуктов

Выход Стои-ть Белки Жиры Угл-ды Ккал

СРЕДА

(Комплекс 1)

Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
Каша вязкая молочная из полбяной крупы с маслом	150/5	5,917	5,565	25,06	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,1	152
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82
Итого:	30,00	12,28	7,76	81,18	462

(Комплекс 2)

Сыр (порционно)	20	5,26	5,32		70
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,6	5,24	33,07	215
Кофейный напиток с молоком	200	3,30	1,51	29,1	152
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82
Итого:	30,00	17,82	12,35	79,39	519

Горячее бесплатное питание младшие

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56
Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0,56	0,08	1,52	9
Мясо "Болоньезе"	100	9,50	12,80	4,15	157
Макаронные изделия (гр. А) отварные	150	5,35	6,50	20,98	165
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,04	25,73	96
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41	19,37	20,34	87,90	598

Горячий завтрак (старшие)

Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы п/ф	250/10/22	16,22	11,1	28,8	282
Эч-почмак с говядиной	100	6	4,9	40,3	229
Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржано-пшеничный	31	1,55	0,31	14,0	68
Итого:	48,00	23,87	16,44	109,4	687



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

12 мая 2021 года

3-ий день

Наименование блюд

	выход	стоимос	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60		0,66	0,2	2,3	14
Яйцо под соусом "Переменка" с з/горошком (доп.гарнир)	0,5шт/10/10		3,5	8,4	1,3	95
	сред.		1,52	3,0	4,47	52
1-ые БЛЮДА						
Суп гороховый с гречками, с фрикадельками из птицы	250/10/11		12,6	8,0	28,6	238
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
Ёжики мясные с рисом в соусе томатном	120/50		18,8	21,3	16,7	334
Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные, огурцы свежие -доп.гарнир	90/70		14,1	15,6	8,1	226
Треска запечённая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		14	8,8	2,7	146
Шашлычок из куриной грудки(с сметаной)	100		19,1	21,6	1,3	274
	сред.		16,52	16,8	7,21	245
ГАРНИРЫ						
Макаронные изделия отварные с маслом сливоч.	180/5		6,70	9,60	42,40	283
Рагу овощное	150		2,8	7,3	17	145
Каша полбяная рассыпчатая с маслом	180/5		6,5	11,0	35	264
	сред.		5,33	9,3	31,47	231
НАПИТКИ						
Чай с сахаром, лимоном	200/15/7		1,27	0,1	28,7	119
Компот из смеси сухофруктов	200		0,44	0,0	31,8	137
Напиток апельсиновый	200		0,14	0,0	24,4	101
	сред.		0,62	0,0	28,31	119
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/20		2,52	0,4	18,8	91
	Итого-	73,00	26,51	29,5	90,3	738
	Итого с					
	самост.блю					
	дом-	73,00	51,26	16,1	97,4	754

КОМПЛЕКС 1

Каша гречневая вязкая	150		3,50	4,64	22,03	144
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	15		1	0,2	9	44,00
Итого		8,00	4,50	4,84	46,00	248

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20\10		4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	4,15	2,80	24,77	142

КОМПЛЕКС 3

Печенье «Курабье Бакинское»	2 шт/30		2,33	10,41	19,17	133
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Итого		8,00	2,33	10,41	34,14	193

Директор
Калькулятор
Зав. производством



#poelidovolen



Мобильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 мая 2021 года

Наименование продуктов	Выход	Стои-ть	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
ПЯТНИЦА						
(Комплекс 1)						
Флоды свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/5		9,04	12,92	32,17	282
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Хлеб пшеничный	21		1,6	0,17	10,33	49
Итого:	30,00		11,25	13,54	67,32	439
(Комплекс 2)						
Бутерброд с сыром, маслом сливочным (батон)	35/10/5		5,295	7,3	18,03	160
Каша молочная "Янтарная" с маслом сливочным	150/5		6,46	11,28	29,70	255
Чай с сахаром, лимоном	200/15/5		0,07	0,01	15,13	62
Итого:	30,00		11,82	18,59	62,86	477
Горячее бесплатное питание младшие						
Флоды свежие (яблоки)	120		0,48	0,48	11,76	56
Салат из свежих огурцов	60		0,39	3,65	1,08	39
Плов с говядиной	50/150		15,13	16,09	27,98	288
Чай с сахаром	200/15		0,21	0,05	15,02	61
Хлеб ржано - пшеничный	20		1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71
Итого:	53,41		19,49	20,71	79,60	559
Горячий завтрак (старшие)						
Суп картофельный с фрикадельками из птицы п/ф	250/11		4,3	4,5	20,1	138
Пицца с колбасой и сыром	85		11,91	10,5	39,8	303
Сок в ассортименте разливной 1л	200		1	0,2	20,2	92
Хлеб ржано-пшеничный	33		1,65	0,33	14,9	73
Итого:	48,00		18,86	15,53	95,0	606



Директор
Калькулятор
Зав. производством

#poelidovolen

Мобильное приложение
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88



Меню

МБОУ «Гимназия №9»

14 мая 2021 года

5 день

Наименование блюд

	выход	стоимос:	белки	жиры	углев.	ККАЛ
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)						
Фрукты свежие (яблоки)	100		0,4	0,4	9,8	47
Огурцы, помидоры свежие с маслом	30/30/5		0,45	5,1	1,4	54
Бутерброд с сыром, маслом (батон в/с)	35/10/5		4,9	9,3	15,5	166

сред. 1,92 4,9 8,90 89

1-ые БЛЮДА

Суп картофельный	250		2,02	2,4	15,9	93
------------------	-----	--	------	-----	------	----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Треска тушёная с овощами (филе)	60/60		10,5	5,6	4,8	113
Котлеты "Школьные", огурцы свежие - доп. гарнир	95/60		14,8	14,4	9,42	223
Грудки куриные (филе) запечённые с сыром, томатом	80/3		21	23,5	0,3	3
Сосиски отварные с соусом Переменка, огурцы свеж.-доп. гарнир	100/20/50		10,4	20,1	0,8	226
Голень куриная в сливочном маринаде, огурцы свежие-доп. гарнир.	90/30		23,1	23,0	1,36	306

сред. 15,96 17,3 3,34 174

ГАРНИРЫ

Картофель тушёный	120		2,6	8,5	19,6	166
Спагетти отварные с маслом	200/5		7,43	6,7	47,3	279
	сред.		5,02	7,6	33,44	223

НАПИТКИ

Чай пакетированный с сахаром, лимоном, урюком	200/15/7/15		1,1		28,7	118
Компот из замороженной вишни	200		0,2	0,1	26,6	108
Какао с молоком	200		4	2,1	25,2	145
	сред.		1,77	0,7	26,82	124

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/30		3,28	0,4	23,8	115
--------------------------------------	-------	--	------	-----	------	-----

Итого с
самост.блю
дом-

Итого- 73,00 27,93 31,0 96,3 724

КОМПЛЕКС 1

Каша пшеничная вязкая	150		4,23	5,01	24,24	159
Чай с сахаром	200/15				14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		5,23	5,21	48,21	263

КОМПЛЕКС 2

Салат из свеклы с соусом Переменка	80		1,12	4,50	6,73	72
Компот из смеси сухофруктов	200		0,4	0,02	31,8	137
Хлеб ржано-пшеничный	20		1	0,2	9	44,00
Итого	8,00		2,56	4,72	47,53	253

КОМПЛЕКС 3

Печенье слоёное «Американер»	2 шт/30		2,7	9,34	17,4	147
Кисель из концентрата	200				13,1	53
Итого	8,00		2,70	9,34	30,50	

Директор
Калькулятор
Зав. производством

МБОУ «Гимназия №9»
«Поел и доволен»

WWW.POELIDOVOLEN

@depta.kzn 8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

Меню

МБОУ «Гимназия №9»

15 мая 2021 года

6 день

СУББОТА

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)

Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,8	56
Салат из свежих огурцов	90	0,63	5,5	1,63	58
Салат из фасоли, кукурузы с сыром, сухариками, яйцом, м/растит.	60	4,05	8,9	5,11	117
сред.		2,27	4,7	8,44	87

1-ые БЛЮДА

Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,56	6,9	17,3	142
--------------------------------------	--------	------	-----	------	-----

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Пельмени "Для Умников и умниц" отварные соусом Переменка,	220/20	25,8	29,0	44,6	543
сред.		25,80	29,0	44,60	543

ГАРНИРЫ

сред. 0,00 0,0 0,00 0,0

НАПИТКИ

Сок в ассортименте разливной 1л	200	1	0,2	20,2	92
сред.		1,0	0,2	20,20	92

Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный	20/30	3,28	0,4	23,8	115
--------------------------------------	-------	------	-----	------	-----

Итого- 73,00 32,3 34,3 97,0 837

КОМПЛЕКС 1

Спагетти отварные (с маслом растительным)	150	5,60	5,07	35,90	212
Чай с сахаром	200/15			14,97	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	9	44
Итого		8,00	6,60	52,7	316

КОМПЛЕКС 2

Бутерброд с сыром (хлеб белый 1с)	20\10	4,15	2,80	9,80	82
Чай с сахаром	200/15			14,97	60
Итого		8,00	4,15	2,80	24,8

КОМПЛЕКС 3

Печенье сдобное «Шоколадное»	2 шт/30	2,7	9,34	17,4	147
Чай с сахаром	200/15			14,97	60
Итого		8,00	2,70	9,34	32,37

Директор
Калькулятор
Зав. производством

Мозильное приложение
«Поел и доволен»



WWW.POELIDOVOLEN



@depta.kzn



8-(800)-234-33-88

#poelidovolen

